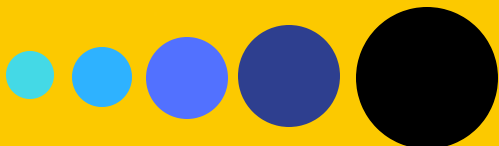




Quel point correspond le mieux à ton stress ?



Place ton doigt sur le départ.
Suis doucement les flèches en inspirant
jusqu'à la montagne.
Puis expire en redescendant jusqu'au départ.
Et recommence jusqu'à ce que tu sois calme.

Départ

Début de l'inspiration

Début de l'expiration

